

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ
«Чураковский детский сад «Радуга»»
Попова Т.Ю.



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 8-й

День 8-й						
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белк и	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30,5	2,29	4,50	15,49	111,68	
Итого:	404	13,40	15,76	60,16	441,17	2,29
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	200	1,00		20,20	84,44	4,00
Итого:	200	1,00		20,20	84,44	4,00
ОБЕД						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	
Щи со свежей капустой с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20	7,14	7,09	8,34	125,85	0,53
Гороховое пюре	130	11,79	2,96	30,29	196,94	
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00
Итого:	687	26,09	21,76	80,53	630,13	12,51
ПОЛДНИК						
Сметанник	75	3,99	8,34	19,85	171,28	0,148
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	86,00	10,00
Итого:	361	5,55	8,86	46,87	291,38	10,18
ВСЕГО:	1652	46,05	46,38	207,76	1447,48	28,98